

Aktif Spor Yapan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sporda Tükenmişlik ve Sporcu Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination of The Relationship Between Sports Burnout and Athletes' Self-Commission Levels of Sports Sciences Students Playing Active Sports

Buse YILMAZ¹, Mehmet KARA², Hüseyin SELVİ³

ÖZ

Araştırmanın amacı, aktif spor yapmakta olan spor bilimleri öğrencilerinin spor tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma kapsamında yaşları ortalaması $\bar{X}= 20,89$, $SS =2,652$, aktif spor yapan toplam 316 (166 kadın, 150 erkek) sporcudan araştırmacılar tarafından hazırlanan ve içerisinde; yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, spor kategorisi, sınıf düzeyi ve deneyim yılından oluşan kişisel bilgi formu ile "Spor Tükenmişliği Envanteri" ve "Sporcu Öz Şefkat Ölçeği" kullanılarak veri toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular göre sporcuların öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, spor kategorilerine ve spor yıllarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Diğer taraftan sporcuların tükenmişlik düzeyleri açısından sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma alt boyutunun sporcuların bölümlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı gözlenmiştir. Sporcu öz şefkat ölçeği (yordanan) ile sporda tükenmişlik envanteri (yordayan) arasında yapılan çoklu regresyon analizi sonucu tükenmişlik envanterinin alt boyutları, sporcu öz şefkati düzeyini anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Sporcu öz şefkat ölçeği ile sporda tükenmişlik envanterinin alt boyutları arasında anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyli korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma ile tükenmişlik ve öz şefkat düzeylerinin ilişkisi ve birbirlerine olan etkilerinin düzeyleri literatüre kazandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Öz Şefkat, Sporcu, Spor Tükenmişliği

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between sports burnout and athlete self-compassion levels of sports science students who are actively doing sports, according to various demographic variables. Within the scope of the research, the average age of $\bar{X}= 20,89$, $SS =2,652$, a personal information form consisting of age, gender, department of education, sports category, class level and year of experience, prepared by the researchers from a total of 316 (166 female, 150 male) athletes actively engaged in sports data using the "Sports Burnout Inventory" and the "Athlete Self Compassion Scale" were collected. Independent groups T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression analyzes were used in the analysis of the data. According to the findings, it was observed that the self-compassion and burnout levels of the athletes did not differ significantly according to their gender, class levels, sports categories and years of sports. On the other hand, in terms of the burnout levels of the athletes, it was observed that the depersonalization sub-dimension of the meaning of sports differed significantly according to the sections of the athletes. As a result of the multiple regression analysis performed between the athlete self-compassion scale (predicted) and the sports burnout inventory (predictor), it was observed that the sub-dimensions of the burnout inventory significantly predicted the athlete's self-compassion level. It was determined that there was a significant, negative and moderate correlation between the athlete self-compassion scale and the sub-dimensions of the sports burnout inventory. As a result, with this study, the relationship between burnout and self-compassion levels and the levels of their effects on each other were brought to the literature.

Keywords: Physical Education and Sports, Self-Commission, Athlete, Sports Burnout

Bu araştırmanın etik onayı Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu 28.11.2022 tarih ve 2022/048 sayılı belge ile onaylanmıştır.

¹Buse YILMAZ, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Doktora Öğrencisi, buseylmz6496@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5794-0819

²Arş.Gör. Mehmet KARA, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, mehmetkara@mersin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9454-5164

³Doç. Dr. Hüseyin SELVİ, Tıp Eğitimi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıp Eğitimi Anabilim Dalı, hsyn_selvi@yahoo.com.tr, ORCID: 0000-0002-3513-0003

İletişim / Corresponding Author:
e-posta/e-mail:

Buse YILMAZ
buseylmz6496@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 02.04.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 15.09.2023

GİRİŞ

Her davranış neticesinde bir sonuçla karşılaşan bireyler, kimi zaman bu davranışların sorumluluğunu üstlenmezken kimi zaman sonuçların doğurduğu sorumluluğa sahip çıkma davranışını gösterebilirler. İnsanların sorumluluğa sahip çıkma davranışı da öz şefkat kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Ancak öz şefkat kavramından bahsetmeden önce “şefkat” kavramının ne anlama geldiğini anlamak gerekmektedir. Kökeninde sevgi, yardım ve merhamet hislerinin bulunduğu şefkat, başkalarının hatalarını, acılarını, başarısızlıklarını eleştirmek ve muhakeme etmek yerine; duyarlı, sabırlı, empatik şekilde olayları karşılayabilmektir.⁵ Şefkat başkalarının başına gelen tüm olumsuzların her bireyin başına gelebilecek bir deneyim olarak değerlendirmektir.⁵ Öz şefkatin ise başkalarından ziyade kişinin kendi başarısızlığında, hata yaptığı durumlarda kendisine karşı gösterdiği benzer tutumları içermek olduğu ifade edilebilir. Neff (2003)’in literatüre kazandırdığı öz şefkat, bireyin başarısızlıklarının, hatalarının ve eksiklerinin karşısına da kendine nezaketli ve sevgi dolu olup, hayatın zorlukları ile karşı karşıya gelmenin tüm insanların başına gelebileceğini kabul etmesidir. Kendisine şefkat gösteren kişi, karşılaşacağı problemleri net bir şekilde gözlemleyebilir. Böylelikle karşısına gelen olumsuz durumlarda suçlayıcı veya cezalandırıcı olmak yerine, kendisine daha anlayışlı ve nezaketle yaklaşabilmesine olanak sağlar.¹⁷ Ayrıca Hollis-Walker ve Colosimo (2011) göre kişiye dengeli bir bakış açısı kazanmasına olanak sağlamaktadır.³⁰

Öz şefkat, sedanter bireylerde ihtiyaç duyulduğu kadar spor ortamında yer alan kişilerde de ihtiyaç duyulan bir duygu durumudur. Sporcular veya antrenörler kazanma hırsı ile hareket edip kimi zaman adil oyun düşüncesinden ödün verebilirler.¹⁹ Bu sebeple performans sporlarında da sporcudan beklenen sadece iyi bir performans gerçekleştirilmesi değil aynı zamanda insani ve vicdani özellikleri de adil

oyun çerçevesinde sergilemesidir. Bu gibi durumlar sporcuları kazanmak ya da adil olmak arasında bir seçim yapmaya itebilir. Dolayısıyla spor ortamında sporcuların karşılaşabilecekleri zor deneyimler göz önüne alındığında öz şefkat önemli bir değişkendir.⁹ Kişinin kendine şefkat duyması özellikle başarısızlık durumlarında ya da kendini yetersiz hissettiğinde önemlidir.²⁰ Sporda öz-şefkat, sporcuların sporun güçlü gereksinimlerini uyum içinde yönetmeleri ve performans potansiyellerini elde etmelerinin yanı sıra yüksek refah seviyelerini geliştirmeleri ve sürdürmeleri için önemli bir potansiyele sahiptir.¹⁹ Sporcuların yarışmada mağlup olmaları, antrenman ve yarışma anında sakatlanmaları ya da beklentilerinin gerçekleşmemesi hayal kırıkları ile sonuçlanabilir. Meydana gelen bu tarz hayal kırıklıklarıyla birlikte kişinin yola devam edebilmesi onun öz şefkati ile ilgilidir.²⁸ Düşük öz şefkate sahip olan bireyler yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini sert bir şekilde eleştirerek sürekli yargıladıkları için, psikolojik iyi oluşları önemli ölçüde olumsuz etkilenmektedir.¹⁶

Kişinin bedensel ve ruhsal açıdan kendine aşırı yüklenmesi sonucu, birey yetersizlik hissine kapılabilir. Kişide oluşsan bu yetersizlik hissi tükenmişlik olarak adlandırılabilir. Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberger (1974) tarafından, bireyin talep ve beklentilerinin karşılanamaması ve enerji, dayanıklılık, yorulma, başarısızlık, motivasyon kaybı sonucu ortaya çıkan tükenmişlik halidir şeklinde tanımlanmıştır. Tükenmişlik anlık değil süreç içerisinde gerçekleşen bir kavram olup sadece kişiyi değil, aile, yakın ve sosyal çevre, yüz yüze hizmet sunulan mesleklerin, akademik eğitim alan öğrencilerin yanı sıra spor eğitimine sahip sporcuların yaşamında da kendini göstermektedir.³² Sporcuların ilgilendikleri spor dalında performans düşüşlerinin gözlenmesinde veya sporu bırakmalarında etkisi olduğu düşünülen tükenmişlik kavramı, sporda ve sporla ilgili meslek alanlarında araştırılmaya

başlanmıştır. Spor tükenmişliği sporcularda, depresif duygu durumuna, strese ve sonucunda da sporcunun sporu bırakmasına ya da spordan geri çekilmesine yol açmaktadır.³³ Nitekim Kara ve ark., (2022) çalışmalarında sporcu beslenmesinin yanında, sporcuların psikolojik iyi oluşlarına etki eden faktörlerden birinin bireyin tükenmişlik seviyesi olduğunu vurgulamışlardır. Sporcular eğitim alanında akademik gerekliliklerinin yanında ilgilendikleri spor dalının da gerekliliklerini yerine getirmek zorundadırlar.⁷ Rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında elit sporcular bedensel aynı zamanda ruhsal olarak performanslarını korumak ve başarı elde etmek için çaba sarf etmek zorundadırlar.¹⁵ Sporda tükenmişlik genel anlamda, fiziksel ve psikolojik halsizlik, motive yetersizliği, başarıya aç olma şeklinde tanımlanabilir. Bu bağlamda sportif anlamda tükenmişlik, sporcunun kendini işe yaramaz hissetmesi, mücadeleye karşı savunma gücünün ve üretkenliğinin azalması, ruhsal anlamda depresyona girmesidir.

Sporcu tükenmişliği ile ilgili çalışmalar gerçekleştiren Smith, Bilişsel-Duygulanımsal Stres Model’inde tükenmişliğin stres temelli süreçlerle geliştiğini, kişilik ile motivasyonel faktörlerden etkilendiğini ifade etmektedir.⁷ Spor ortamında istenilen yüksek başarı beklentisi veya yoğun bir antrenman programı, sporcuların tükenmişliğe kapılması nedenleri arasında ifade edilmektedir.²⁴ Bu nedenler sonucunda bireyde meydana gelen tükenmişlik; suçluluk, çaresizlik, umutsuzluk ve yalnızlık hislerine karşı kişinin kendisine yönelteceği öz şefkat ve anlayışın önemli bir anahtar olabileceği ifade edilebilir.²³ Bu

bakımdan öz şefkat duygusu güçlü olan sporcuların daha az seviyede tükenmişlik yaşadıkları gözlemlenmektedir.²

Dönmez ve Sarı (2021), öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı görevini incelediği çalışmada, öz şefkat ile umut arasında pozitif yönde; öz şefkat ile tükenmişlik arasında negatif yönde aynı şekilde umut ile tükenmişlik arasında da negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gözlemlemiştir. Ancak yapılan alan yazın taraması sonucunda, gözlenebildiği kadarıyla sporcu öz şefkat ve sporda tükenmişliğin bir arada incelendiği, bu değişkenlerin spor bilimlerinde aktif spor yapan öğrencilerle birlikte ele alındığı ulusal düzeyde bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu nedenle bu araştırmada aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin spor tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler ile incelenmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıda bulunan sorulara yanıt aranmıştır.

1. Spor bilimlerinde öğrenim gören ve aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve öz şefkat düzeyleri nasıldır?
2. Spor bilimlerinde öğrenim gören ve aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri, öz şefkat düzeyleri ve yaşları arasında ilişki var mıdır?
3. Spor bilimlerinde öğrenim gören ve aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve öz şefkat düzeyleri cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölüme, spor kategorisine, sınıf düzeylerine ve sporcu deneyim yılına göre farklılaşmakta mıdır?

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Spor bilimlerinde öğrenim gören ve aktif spor yapan öğrencilerin, sporcu tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışma betimsel tarama modelindedir. Betimsel tarama modelleri geçmiş zamanda veya günümüzde varlığını koruyan bir

durumu olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlamaktadır.¹³

Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma, T.C. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu tarafından 2022/048 sayılı ve 28.11.2022 tarihli karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2022-2023 eğitim öğretim dönemi güz yarıyılında öğrenim görmekte olan ve aktif spor yapan toplam 335 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ki-kare serbestlik değerinin üzerinde olan 19 değer analiz dışı bırakılarak 316 (kadın=166, yaş \bar{X} =20,56, erkek=150, yaş \bar{X} =21,25) veri ile analize devam edilmiştir. Çalışma kapsamında ilgili öğrencilerin tamamına ulaşılması hedeflenmiş olup ayrıca bir örneklem seçme yoluna gidilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacılar tarafından sporcuların cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm (Öğretmenlik/Yöneticilik/Rekreasyon/Antrenörlük), spor kategorisi (Bireysel/Takım), sınıf düzeyi ve sporculuk deneyim yılı değişkenlerini sorgulayan kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Spor Tükenmişliği Envanteri

Spor Tükenmişliği Envanteri Sorkkila, Ryba, Aunola, Selänne ve Salmela-Aro (2017) tarafından geliştirilmiş ve Çam ve ark. (2019) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Envanterin kullanılabilmesi için araştırmacı tarafından gerekli izinler alınmıştır.

Spor tükenmişliği envanteri toplamda 10 madde ve üç alt boyuttan (Spordan Tükenme, Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma, Sporcu Yetersizliği) oluşan ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi işleminden elde edilen veriler $\chi^2(61)= 137.85$, $p < .001$; CFI= 0.94; TLI (NNFI)= 0.91; RMSEA= 0.06 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının güvenilirlik analizleri kapsamında Cronbach

alfa (α) iç tutarlılık katsayıları ise tüm envanter için 0.90; Tükenme boyutu için 0.90; Duyarsızlaşma boyutu için 0.92 ve Yetersizlik boyutu için 0.91 olarak hesaplanmıştır.⁷

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu Killham, Mosewich, Mack, Gunnell ve Ferguson (2018) tarafından geliştirilmiş ve Tingaz ve Atalay (2021) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Envanterin kullanılabilmesi için araştırmacı tarafından gerekli izinler alınmıştır.

Sporcu öz şefkat ölçeği toplamda 12 madde tek faktörlü 5'li likert tipindedir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelere ait faktör yüklerinin .582-.845 arasında, madde-ölçek korelasyon değerlerinin ise .411-.633 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach's alpha kat sayısının .85 ve .88 arasında, test-tekrar test korelasyonunun ise $r=.81$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur.²⁸

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistikler için yüzde (%), frekans (f), aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS) değerleri incelenmiştir. İlişkisel analizlerde Pearson Korelasyon Katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizinden; anlam çıkarıcı istatistikleri için ise T-testi ve tek yönlü varyans (Anova) analizinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için basıklık (Kurtosis) ile çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiştir. Elde edilen verilerin basıklık değerlerinin +2,00 ile -2,00, çarpıklık değerinin ise -1,00 ile +1,00 arasında olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulgulardan değişkenlere ilişkin puan dağılımları normal kabul edilmiştir.²⁶

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmamıza, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören, aktif spor yapan 166 kadın (Yaş \bar{X} =20,56 SS= 1,797) ve 150 erkek (Yaş \bar{X} = 21,25 SS=

3,324) olmak üzere toplamda 316 sporcu katılmıştır. Katılımcılara ilişkin elde edilen demografik özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Aktif Spor Yapan Sporcuların Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Bölüm, Sınıf Düzeyi, Spor Kategorisi ve Spor Yılı Parametrelerine Ait Tanımlayıcı Veriler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	166	52,5
	Erkek	150	47,5
Öğrenim Gördüğü Bölüm	Yöneticilik	94	29,7
	Antrenörlük	42	13,3
	Öğretmenlik	88	27,8
	Rekreasyon	92	29,1
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	88	27,8
	2.Sınıf	77	24,4
	3.Sınıf	87	27,5
	4.Sınıf	64	20,3
Spor Kategorisi	Bireysel	164	51,9
	Takım	152	48,1
Kaç Yıldır Bu Spor Dalı İle Uğraşıyorsunuz?	1-3 Yıl	87	27,5
	4-6 Yıl	86	27,2
	7-9 Yıl	63	19,9
	10 ve üzeri	80	25,3
Toplam		316	100,0

Tablo 1’de aktif spor yapan sporcuların demografik bilgilerine yer verilmiştir. Sporcuların cinsiyetleri, öğrenim gördükleri bölümler, sınıf düzeyleri, spor kategorileri ve

kaç yıldır spor dalı ile uğraştıklarına ilişkin sayıları ve yüzdelik değerleri verilmiştir. Sporcuların %52,5’i kadın, %47,5’i ise erkek öğrencilerdir.

Tablo 2. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine ve Spor Kategorisi Değişkenine Göre Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ve Spor Tükenmişliği Envanteri Alt Boyut Puanlarına Ait T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	Kadın	166	3,73	0,58	1,61	0,108
	Erkek	150	3,62	0,64		
Spor Tükenmişliği Envanteri Alt Boyutları						
Sporda Tükenme	Kadın	166	2,14	0,80	0,102	0,919
	Erkek	150	2,13	0,83		
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	Kadın	166	1,69	0,75	-1,255	0,210
	Erkek	150	1,81	0,92		
Sporcu Yetersizlik	Kadın	166	2,43	0,91	-1,254	0,211
	Erkek	150	2,56	0,94		
Kategori						
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	Bireysel	164	3,69	0,60	0,294	0,769
	Takım	152	3,67	0,62		
Spor Tükenmişliği Envanteri Alt Boyutları						
Sporda Tükenme	Takım	164	2,08	0,77	-1,372	0,171
	Bireysel	152	2,20	0,85		
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	Takım	164	1,71	0,83	-0,917	0,360
	Bireysel	152	1,80	0,85		
Sporcu Yetersizlik	Takım	164	2,47	0,88	-0,362	0,718
	Bireysel	152	2,51	0,96		

Tablo 2 incelendiğinde, aktif spor yapan sporcuların öz şefkat düzeylerinin cinsiyetlerine ($p=0,108$) ve spor kategorisi

dağılımına ($p=0,769$) göre farklılaşmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

Aktif spor yapan sporcuların sporda tükenme ($p=0,919$), sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ($p=0,210$) ve sporcu yetersizlik ($p=0,211$) alt boyutlarının cinsiyet dağılımına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Aktif spor yapan sporcuların sporda tükenme ($p=0,171$), sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ($p=0,360$) ve sporcu yetersizlik ($p=0,360$) alt boyutlarının spor kategorileri dağılımına göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Sporcuların Öğrenim Gördüğü Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Spor Yılı Değişkenine Göre Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ve Spor Tükenmişliği Envanteri Alt Boyut Puanlarına Ait Anova Sonuçları

	Bölmeler	N	\bar{X}	SS	t	p	Anlamlı fark (Tukey)
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	Yöneticilik	94	3,71	0,64	1,61	0,108	-
	Antrenörlük	42	3,65	0,57			
	Öğretmenlik	88	3,65	0,62			
	Rekreasyon	92	3,69	0,60			
Sınıflar							
	1.sınıf	88	3,68	0,64	0,259	0,855	-
	2.sınıf	77	3,63	0,61			
	3.sınıf	87	3,69	0,62			
	4.sınıf	64	3,72	0,58			
Yıl Aralığı							
	1-3	87	3,66	0,60	0,598	0,617	-
	4-6	86	3,73	0,60			
	7-9	63	3,60	0,60			
	10 ve üzeri	80	3,70	0,65			
Spor Tükenmişliği Envanteri							
Bölmeler							
Sporda Tükenme	Yöneticilik	94	2,12	0,86	1,902	0,129	-
	Antrenörlük	42	2,25	0,87			
	Öğretmenlik	88	2,26	0,82			
	Rekreasyon	92	1,99	0,70			
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	Yöneticilik	94	1,71	0,82	3,856	0,010*	c-d
	Antrenörlük	42	1,78	0,78			
	Öğretmenlik	88	1,98	0,96			
	Rekreasyon	92	1,56	0,71			
Sporcu Yetersizliği	Yöneticilik	94	2,35	0,89	2,018	0,111	-
	Antrenörlük	42	2,53	0,87			
	Öğretmenlik	88	2,68	0,99			
	Rekreasyon	92	2,45	0,89			
<i>*$p<0,05$ düzeyinde anlamlı, Gruplar: a: Yöneticilik, b: Antrenörlük, c: Öğretmenlik, d: Rekreasyon</i>							
Sınıflar							
Sporda Tükenme	1.sınıf	88	2,14	0,82	1,079	0,358	-
	2.sınıf	77	2,22	0,91			
	3.sınıf	87	2,17	0,71			
	4.sınıf	64	1,98	0,80			
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	1.sınıf	88	1,73	0,87	0,619	0,603	-
	2.sınıf	77	1,82	0,89			
	3.sınıf	87	1,79	0,78			
	4.sınıf	64	1,64	0,80			
Sporcu Yetersizliği	1.sınıf	88	2,41	0,94	0,430	0,731	-
	2.sınıf	77	2,58	0,93			
	3.sınıf	87	2,50	0,95			
	4.sınıf	64	2,49	0,86			

Tablo 3. (Devamı)

	Yıl Aralığı	N	\bar{X}	SS	t	p	Anlamli fark (Tukey)
Sporda Tükenme	1-3	87	2,22	0,78	1,275	0,283	-
	4-6	86	2,09	0,84			
	7-9	63	1,99	0,71			
	10 ve üzeri	80	2,21	0,89			
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	1-3	87	1,87	0,82	1,856	0,137	-
	4-6	86	1,77	0,87			
	7-9	63	1,55	0,68			
	10 ve üzeri	80	1,76	0,92			
Sporcu Yetersizliği	1-3	87	2,59	0,82	1,642	0,180	-
	4-6	86	2,51	0,97			
	7-9	63	2,27	0,79			
	10 ve üzeri	80	2,55	1,04			

Tablo 3 incelendiğinde, aktif spor yapan sporcuların öz şefkat düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüm dağılımına ($p=0,874$), sınıf düzeyleri dağılımına ($p=0,855$) ve sporcuların spor yapma yıllarına ($p=0,617$) göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Aktif spor yapan sporcuların sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik alt boyutlarının sınıf düzeylerine ve spor yapma yıllarına göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Aktif spor yapan

sporcuların spor tükenmişlik envanteri analizi sonucu alt boyutlarının öğrenim gördükleri bölüm dağılımına göre anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrenim gördükleri bölüm açısından aktif spor yapan sporcuların sporda tükenme ($p=0,129$) ve sporcu yetersizliği ($p=0,111$) alt boyutları arasında analiz sonucunda anlamlı farklılaşma olmadığı ($p>0,05$), sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ($p=0,010$) alt boyutunda öğretmenlik bölümü lehine ($\bar{X}=1,98$) anlamlı farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Korelasyon Analizi Sonuçları

N =316	Sporcu Öz şefkati	Sporda Tükenme	Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	Sporcu Yetersizlik
Sporcu Öz şefkati	-			
Sporda Tükenme	-0,450**	-		
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	-0,381**	0,661**	-	
Sporcu Yetersizlik	-0,453**	0,623**	0,557**	-

** $p<0,01$ düzeyinde anlamlı

Tablo 4'te Spor Tükenmişliği Envanterine ait alt boyutları ile Sporcu Öz Şefkat Ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi ile bu değişkenlerin birlikte değişme yönleri ve kuvvetleri verilmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre; Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ile Spor Tükenmişliği Envanterinin alt boyutlarından olan sporda tükenme ($r=-0,450$, $p>0,01$), sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ($r=-0,381$, $p>0,01$) ile sporcu

yetersizlik ($r=-0,453$, $p>0,01$) arasında anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyli; Spor Tükenmişliği Envanterinin alt boyutlarından olan sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ile sporda tükenme arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ($r=0,661$, $p>0,01$); Spor Tükenmişliği Envanterinin alt boyutlarından olan sporcu yetersizlik ile sporda tükenme ($r=0,661$, $p>0,01$) ve sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ($r=0,557$, $p>0,01$)

arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir korelasyon tespit edilmiştir.

Tablo 5. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Error	Beta (β)	t	p	VIF
(Constant)	4,599	0,094	-	48,997	0,000	
Sporda Tükenme	-0,176	0,054	-0,233	-3,267	0,001*	2,131
Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma	-0,060	0,049	-0,082	-1,216	0,225	1,890
Sporcu Yetersizlik	-0,174	0,043	-0,262	-4,059	0,000*	1,741
R= 0,505	R ² = 0,255	Adj. R ² =0,247				
F _(3,26) = 35,518	p= 0,000	D-W=1,875				

*p<0,05 düzeyinde anlamlı.

Yordanan Değişken: Sporcu Öz Şefkati

Öz şefkat=4,599+(-0,176sporda tükenme) +(-0,060duyarsızlaşma)+(-0,174sporcu yetersizlik)+hata puanı

Tablo 5’ de yordanan değişken olan sporcu öz şefkat ölçeği ile yordayan değişken olan sporda tükenmişlik envanteri arasında yapılan çoklu regresyon analizi verilmiştir. Sporda tükenmişlik envanterinin alt boyutları, sporcu öz şefkati düzeyini anlamlı şekilde yordamaktadır (R=0,505, R²=0,255, p<0.05). Adı geçen üç değişken birlikte, öz şefkatteki toplam varyansın yaklaşık %26’sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) açısından, yordayıcı değişkenlerin öz şefkat ölçeği üzerindeki

görelî önem sırası; sporda tükenme, sporcu yetersizlik ve sporun anlamına yönelik duyarsızlaşmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Sporda Tükenme ve Sporcu Yetersizlik değişkenlerinin sporcu öz şefkat ölçeği üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir (p<0.05). Sporun Anlamına Yönelik Duyarsızlaşma değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerini değerlendirmek için birçok bilimsel çalışma yapılmaktadır. Bilişsel ve duyuşsal gelişimlerle ilgili yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde, sporcu öz şefkat ölçeği ile ilgili yapılan kısıtlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmada, aktif şekilde spor ile ilgilenen sporcularının cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporda tükenme envanterine ait sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik alt boyutlarında analiz sonucunda anlamlı farklılık belirlenmemiştir (p>0,05). Çalışmamıza benzer olarak Koçyiğit ve Pepe (2022) tarafından elit düzeyde triatlon sporcularını inceleyen çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından sporda tükenmişlik

düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir.¹⁵ Özcoşan’ın (2018) Balıkesir ilinde farklı spor dalları ile uğraşan, yarışmacı veya antrene olmuş sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerine göre tükenmişlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur.²²

Aktif spor yapan sporcuların, spor kategorilerine göre sporda tükenmişliği incelemek için yapılan analiz sonucunda; sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik alt boyutlar arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir (p>0,05). Literatür incelendiğinde yapılan birkaç çalışma araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Çaloğlu ve M. Yalçın (2020), farklı illerdeki sporcu eğitim merkezlerinde bulunan güreşçilerin oluşturduğu çalışmalarında güreş kategorilerinden serbest ve greko-romen kategorilerinde sporcu tükenmişlik

düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.⁶

Araştırmada, öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre sporda tükenme envanterinde sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik alt boyutlarını incelemek için yapılan analiz sonucunda sporda tükenme ve sporcu yetersizliği alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiş iken ($p>0,05$), sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma alt boyutunda öğretmenlik bölümü lehine ($\bar{X}=1,98$) anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ($p<0,05$).

Sınıf düzeyleri değişkenine göre sporda tükenmişliği incelemek için yapılan analiz sonucunda, sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Alt boyutlar arasında ortalamaları incelediğimizde sporun anlamına yönelik duyarsızlaşmanın en düşük ortalamaya sahip olduğu 1. Sınıf ($\bar{X}=1,73$) puan ortalamasının 4. Sınıf ($\bar{X}=1,64$) puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktif spor yapan sporcuların spor yapma yıllarına göre sporda tükenme envanterinde sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Koçyiğit ve Pepe'nin (2022) Türkiye'de elit düzeyde triatlon sporuyla ilgilenen sporcuların spor yapma yaşı değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılık görülmediği belirlenmiştir.¹⁵ Araştırma bulgularımızın aksine spor yapma yılı ile sporda tükenme envanterinin alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olduğunu gösteren alan yazı çalışmaları mevcuttur. Kocadağ (2019) tarafından Kırklareli ilinde 12-18 yaş arası lisanslı olarak alt yapı liglerinden bireysel ve takım spor dalları ile uğraşan sporcular üzerinde yapılan araştırmada sporcuların spor deneyimlerine göre sporda tükenme envanterinin sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma alt boyut puanlarında anlamlı bir fark tespit

edilmiştir.¹⁴ Bulgular arası farklılığın, çalışmaya katılan sporcuların farklı yaş aralığında ve eğitim düzeylerinde olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre aktif şekilde spor ile ilgilenen sporcularda sporcu öz şefkati belirlemek için yapılan analiz sonuçları kadınlardaki öz şefkat puan ortalamalarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ortalamalar arası farka ilişkin hesaplanan etki büyüklüğü incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkeklerin yaşadıkları olumsuzluklara karşı kendilerini eleştirmek yerine nezaketle yaklaşma gibi öz şefkati meydana getiren özellikler açısından cinsiyet arasında fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadan elde ettiğimiz sonuç, alan yazındaki ilgili çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

İskender (2009), Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur.²⁹ Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmada özel lisede öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin öz şefkat puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.²¹ Araştırma bulgularımızın aksine Yarnell ve ark. (2015), yapmış olduğu çalışma sonuçlarında erkeklerin az bir etki büyüklüğü ile kadınlardan daha fazla öz şefkate sahip olduklarını rapor etmişlerdir.¹⁸

Spor kategorilerine göre sporcu öz şefkati incelemek üzere yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Bireysel ($\bar{X}=3,69$) ve takım ($\bar{X}=3,67$) kategorilerinin ortalamaları incelendiğinde, aradaki farkın 0,02 olduğu belirlenmiştir. Bu noktada ortalamalar arasındaki farkın yok denecek kadar az olduğu söylenebilir. Tingaz (2020) tarafından Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören sporcularla gerçekleştirilen araştırmada öz şefkat puan ortalamaları takım ya da bireysel spor kategorisinde olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği belirtilmiştir.²⁷

Aktif spor yapan sporcularda sınıf düzeyi değişkenine göre sporcu öz şefkati belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Sınıf düzeyleri arasında ortalama farklar incelendiğinde 2. sınıf ($\bar{X}=3,63$) en düşük ortalamaya, 4. sınıf ($\bar{X}=3,72$) ise en yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Alan yazın araştırıldığında birtakım çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Sümer (2008), Selçuk Üniversitesi öğrenim görmekte olan 2. sınıf ve 4. sınıf öğrencileri arasında gerçekleştirdiği çalışmada öz şefkat puanları sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.²⁵ Üniversitede ilk yılı ile son yılı olan üniversite öğrencileri arasında sınıf düzeyine göre yaşama bakış açıları ve yaşamdan beklentileri farklılık gösterebilmektedir. Bolat (2013) tarafından yapılan çalışmada 1. sınıf ve 4. sınıf düzeyi değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öz anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.³

Spor yılı değişkenine göre sporcu öz şefkati incelemek için yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Spor yılları arasında ortalama farklar incelendiğinde 7-9 yıl ($\bar{X}=3,60$) en düşük ortalamaya, 10 ve üzeri ($\bar{X}=3,70$) ise en yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırmada, öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre aktif şekilde spor ile ilgilenen sporcularda sporcu öz şefkati belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Öz şefkat düzeyinde; yöneticilik bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri en yüksek puan ortalamasına ($\bar{X}=3,71$) sahip iken antrenörlük ve öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına ($\bar{X}=3,65$) sahip olduğu belirlenmiştir. Spor, bireylerin fiziksel, duyuşsal ve psikomotor gelişimine katkı sunan bir araç olarak düşünüldüğünde, spor ile öz şefkat ve sporcu tükenmişliği kavramları ilişkilendirilebilir. Doğum itibarıyla refleks hareketler vasıtasıyla başladığı bilinen psikomotor

gelişim, ileriki yaşlarda ve özellikle spor eğitimi vasıtasıyla profesyonel seviyede becerilere dönüşüp, bireye olumlu katkılar sunabilmektedir. Bu sebeple spor eğitimine yoğun şekilde tabi olan spor bilimleri öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışma ile öğrencilerin öz şefkat ve sporcu tükenmişlik düzeyleri analiz edilmiştir.

Analiz kapsamında aktif spor yapan sporcuların; cinsiyet değişkenine, öğrenim gördükleri bölüm değişkenine, sınıf düzeyleri dağılımına göre ve sporculuk süreleri değişkenlerine göre, sporcu öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Öte yandan Spor Tükenmişliği Envanteri alt boyutları puanları ile cinsiyet dağılımları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiş olup, öğrenim görülen bölüm değişkeni analizi neticesinde, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma alt boyutunda öğretmenlik bölümü lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yani öğretmenlik bölümü öğrencileri sporun anlamına yönelik daha fazla puan ortalaması elde etmişlerdir. Yine Sporcu Tükenmişliği Envanteri puanlarına göre, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri değişkeni ve spor kategorisi ölçüt alınarak yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Benzer şekilde Sporcu Tükenmişliği alt boyut puanları ile spor yapma yılı değişkeni arasında istatistiki olarak anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir.

Spor Tükenmişliği Envanterinin alt boyutları ile Sporcu Öz Şefkat Ölçeği arasındaki var olduğu düşünülen ilişkiyi tespit amacıyla yapılan korelasyon analizi ile bu değişkenlerin birlikte değişimlerinin betimlenmesinde; Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ile sporda tükenme, sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ve sporcu yetersizlik arasında anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyli; Spor Tükenmişliği Envanterinin alt boyutlarından olan sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma ile sporda tükenme arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli; Spor Tükenmişliği Envanterinin alt boyutlarından olan sporcu yetersizlik ile sporda tükenme ve sporun anlamına yönelik duyarsızlaşma arasında

anamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur.

Sporcuların, sporda tükenmişlik envanteri puanlarının, sporcu öz şefkat ölçeği puanlarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi neticesinde Sporda tükenmişlik envanterinin alt boyutlarının, sporcu öz şefkati düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ve bu yordamanın varyansın yaklaşık %26'sını açıklayacak düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak sporda tükenmişliğin öz şefkat düzeyini etkilediği literatüre kazandırılmıştır. Bu çerçevede sporculara, sporda tükenmişlik seviyesinin azaltılması yönünde çalışmalar yapılması önerilmektedir. Nitekim bireyin yaşamın anlamını iyi kavramasının, onun spora yönelik olumlu tutum sergilemesine katkı

sağlayacağı ve bu sayede bireyin tükenmişliğinin azalabileceği ifade edilebilir.¹² Ayrıca üniversite öğrencileri düzeyinde gerçekleştirilen bu çalışmanın, ilerleyen dönemlerde gelişimde kritik dönemlerden biri olarak kabul edilen ortaöğretim dönemindeki aktif sporculara uygulanması düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında;

• Antrenörlerin ve sporcuların fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenmanla da desteklenmesinin önemini kavramasını ve bu çerçevede baz alınarak çalışmaların yapılması gerektiğini,

• İleride yapılacak olan çalışmalara öneri olarak, spor yapan bireylerin çeşitli eğitim seviyelerinin birlikte değerlendirilmek koşulu ile araştırılmasının literatüre katkı sağlayabileceği fikri verilebilir.

KAYNAKLAR

1. Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). "Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması". Ege Eğitim Dergisi, 21 (2), 1-15.
2. Beaumont, E, Durkin, M, Hollins Martin, C.J. and Carson, J. (2016). "Measuring Relationships Between Self-Compassion, Compassion Fatigue, Burnout and Well-Being in Student Counsellors and Student Cognitive Behavioural Psychotherapists: A Quantitative Survey". Counselling and Psychotherapy Research, 16 (1), 15-23.
3. Bolat, Z. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
4. Büyükoztürk, Ş. (2020). "Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorumu, (28.Basım)". Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
5. Condon, P. and Feldman Barrett, L. (2013). "Conceptualizing and Experiencing Compassion. Emotion". 13 (5), 817-821.
6. Çaloğlu, M. and Yalçın, Ö.M. (2020). "Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Sporcu Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi". Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2), 59-73.
7. Çam, Z, Kardeş, F, Eşkişu, M. ve Gelibolu, S. (2019). "Spor Tükenmişliği Envanteri'nin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri". CBÜ Bed. Eğt. Spor Bil. Dergisi, 14 (1), 79-96.
8. Dönmez, K. and Sarı, T. (2021). "Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz Şefkat ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi". Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (59), 60-84.
9. Ferguson, L.J, Kowalski, K.C, Mack, D.E. and Sabiston, C.M. (2015). "Self-compassion and Eudaimonic Well-Being During Emotionally Difficult Times in Sport". Journal of Happiness Studies, 16, 1263-1280.
10. Freudenberger H.J. (1974). "Staff Burn-out". Journal of Social Issues, 30 (1), 159-165.
11. Kara, M, Kara, N.Ş. and Özsarı, A. (2022). "Attitude Towards Football And Meaning of Life: Research on Professional and Amateur Football Players". International Journal of Eurasian Education and Culture, 7 (18), 1968-1983.
12. Kara, N.Ş, Özsarı, A, Kara, M, Çetin, M.Ç, Genç, M, Naci, A. and Dilek, M.A. (2022). "The Attitude and Psychological Well-Being Regarding Healthy Diet". SYLWAN, 166 (6). <https://www.researchgate.net/publication/361164597>.
13. Karasar, N. (2015). "Bilimsel Araştırma Yöntemi, (28.Basım)". Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
14. Kocadağ, N.H. (2019). Adolesan Sporcuların Tükenmişliğinin Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği ve Güdusel İkliminin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
15. Koçyiğit, B. and Pepe, O. (2022). "Triatlon Sporcularında Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi". Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2), 95-108.
16. Küçük, M. (2020). "Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
17. Leary, M.R, Tate, E.B, Adams, C.E, Allen, A.B. and Hancock, J. (2007). "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly". Journal of Personality and Social Psychology, 92 (5), 887-904.

18. Yarnell, L.M, Stafford, R.E, Neff, K.D, Reilly, E.D, Knox, M. C. and Mullarkey, M. (2015). "Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion". *Self and Identity*, 14 (5), 499-520.
19. Mosewich, A.D, Ferguson, L.J, McHugh, T.L.F. and Kowalski, K.C. (2019). "Enhancing Capacity: Integrating Self-Compassion in Sport". *Journal of Sport Psychology in Action*, 10 (4), 235-243.
20. Neff, K.D. (2003a). "The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
21. Neff, K.D. and McGehee, P. (2010). "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults". *Self and Identity*, 9 (3), 225-240.
22. Özcoşan, V. (2018). Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
23. Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston, MA: Shambala.
24. Smith, R.E. (1986). "Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout". *Journal of Sport Psychology*, 8 (1), 36-50.
25. Sümer, A.S. (2008). Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
26. Şenocak, M. (2014). "Biyostatistik ve Araştırma Yöntembilimi". İstanbul, İstanbul Tıp Kitabevi.
27. Tingaz, E.O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
28. Tingaz, E.O. and Atalay, Z. (2021). "Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi". *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12 (3), 305-318.
29. Iskender, M. (2009). "The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief About Learning in Turkish University Students". *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37 (5), 711-720.
30. Doğan, N.E.K. (2022). "Genç-Yıldız Erkekler Grekoromen Güreş Milli Takım Sporcularının Öz-Duyarlıkları ve Yaşam Doyum Durumlarının İncelenmesi". *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8 (54), 840-850.
31. Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). "Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in Non-Meditators: A Theoretical and Empirical Examination". *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222-227.
32. Küçüksüleymanoğlu, R. ve Eğilmez, H.O. (2013). "Müzik Öğretmeni Adaylarının Tükenmişlik Düzeyleri: Uludağ Üniversitesi Örneği". *International Journal of Social Science*, 6 (3), 905-923.
33. Turan, M.ve Paktaş, Y. (2021). "Spor Daları İl Temsilcilerinin Spor Tükenmişlik Durumları ile Bireysel Performanslarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 147-166.